

VERANSTALTUNGSKALENDER 2022

Das Kräuter-Netzwerk im NordOsten Bayerns



Mit
Kräuter & Leut
durchs Kräuterjahr

Kräuter & Leut

Natürlich & Gesund

durch die Corona-Zeit

In Zeiten der Pestilenz machte es sich eine Gruppe von Räufern zu eigen, die wehrlosen, darniederliegenden Opfer ihrer geringen Habe zu berauben. Um sich selbst nicht anzustecken, kreierte sie eine Essigessenz, deren Geheimnis die darin enthaltenen Kräuter waren. Diese enthielten, aus heutiger Sicht betrachtet, wertvolle antibakterielle und antivirale Wirkstoffe. Als **"Essig der Diebe"** sollte die Mischung später in die Geschichte eingehen. Auch die verwendeten Kräuter sind uns hinlänglich bekannt: Lavendel, Salbei, Thymian, Rosmarin und Weinraute. **Doch können diese und weitere Kräuter vor schweren und infektiösen Krankheiten schützen?** Dass gegen jede Krankheit, gegen jedes Leiden, bereits ein Kraut gewachsen ist, weiß auch der Volksmund zu berichten. Doch gilt das auch in Hinblick auf die Coronapandemie?

mit **JENS BREITFELD, Heilpraktiker aus dem Erzgebirge**

5. Februar 2022 | 18:00 - 21:00 Uhr | ONLINE - Link per Mail
25 € - 3 h | 20 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Frühlingskräuter

Im pannonischen Raum

Der pannonische Raum in Österreich erstreckt sich im Osten vom Weinviertel über das Marchfeld, südlich von Wien entlang der Thermenlinie und Donau bis ins nördliche Burgenland. Lernt auf unserem Onlinespaziergang einige der speziellen Trockenrasen gebiet mit der enormen Artenvielfalt kennen. Im Pflanzenlexikon (von **A wie Adonisröschen** bis **Z wie Zwerg-Schwertlilie**) hört ihr Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung (**Volkshilfende, Medizin, Kosmetik und Küche**) der einzelnen Pflanzen. Ein gemeinsam erarbeitetes **Herbarium** hilft euch, euer Pflanzenwissen für die Zukunft zu archivieren. Walburg Ernst teilt ihr Jahrzehnte lang gesammeltes Kräuterwissen und liebt es von draußen erfahren bis zu Hause weiterverarbeiten mit Kräutern zu berichten.

mit **WALBURG ERNST, Kräuterkundige aus Biedermannsdorf, AT**

12. März 2022 - 9:30 - 12:00 Uhr | ONLINE
Anmeldung: mail@kundl.online
20 € - 2,5 h, inkl. Skript
15 € - Kräuter&Leut Mitglieder



Selbstständig

Grundlagen, Steuerliche Aspekte und Grenzen, Produktherstellung, Basiswissen mit Facetten

Ulrike Gschwendtner erklärt für Laien verständlich ihr Wissen zu den Themen:

Gewerbe - Liebhaberei, Umsatzsteuer - Finanzamt, Kleinunternehmer, Buchhaltung, Produktherstellung, Anforderungen, Stolperfallen, Etikettierung, Vermarktung, Abgabe Duales System und beantwortet eure Fragen zum Schritt in die **Kräuter-Selbstständigkeit** aus ihren Erfahrungen als Zertifizierte Kräuterführerin, Buchhalterin und mit ihrer bio-zertifizierten Kräutermanufaktur **Wilde Kräuter&Co.** in Weiden.

mit **ULRIKE GSCHWENDTNER, Zert. Kräuterführerin aus Weiden**

24. März 2022 - 18:30 - 20:30 Uhr | ONLINE - Link per Mail
Anmeldung: info@wildekraeuterundco.de
20 € - 2,5 h, inkl. Skript und Fragerunde
17 € Kräuter&Leut Mitglieder

Social Media

Gute Darstellung von Inhalten auf facebook, instagram, youtube & Co, Tipps und Tricks für Einsteiger

Workshop zum Thema „**Social Media**“ im BayernLab in Wunsiedel. Es geht allgemein darum, wie wir die sozialen Medien (facebook, instagram, youtube usw.) sinnvoll für uns nutzen können. Es können gerne eigene Vorschläge, Probleme, Fragen eingebracht werden. Die Leiterin ist **Barbara Thierfelder**.

mit **BARBARA THIERFELDER**

Donnerstag, 31. März 2022
18:00 - 20:00 Uhr | BayernLab Wunsiedel,
Sechsamterstraße 8, 95632 Wunsiedel
Anmeldung: info@fichtelkraeuter.de
kostenfrei



Gefördert von der Bayerischen Verwaltung für Ländliche Entwicklung im Rahmen der Initiative Land.belebt

Waldgesundheitstraining

Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes

Den **Duft von Erde, Pflanzen und Pilzen** einatmen, den **Geräuschen des Waldes** lauschen, über **zarte Fichtenspitzen streichen**, die **Verbindung zur Natur** und auch zu sich selbst **spüren**... das bedeutet Waldgesundheitstraining in Weißenstadt. Es geht nicht um Wandern, Joggen, Pilze suchen oder Pflanzen bestimmen, sondern darum, achtsam mit sich und der Umgebung zu sein, zur **Ruhe kommen** und sich Zeit nehmen für das eigene **Wohlbefinden**. Beim Waldgesundheitstraining werden verschiedene **Entspannungsübungen mit Bewegung und Wahrnehmung** in Achtsamkeit verbunden. Und das in der **herrlichen Natur** des Waldes im Naturpark Fichtelgebirge. *Bequeme, dem Wetter angepasste Outdoor-Kleidung. Um sich vollständig auf die eigene Person konzentrieren zu können, bleiben Kinder, Haustiere und Handys bitte zuhause.*

mit **Nathalie Zimmermann**,

Zert. Wildkräuterführerin aus Weißenstadt

Freitag, 29. April 2022 - 15:00 - 18:00 Uhr

ANMELDUNG: info@fichtelgebirgskraeuter.de

TREFFPUNKT: Weißenstadt, Parkplatz Stadtbad, Badstraße 91

25 € - 3 h | 20 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Produktfotografie

Kräuterkreationen in Szene setzen

Kräutersalze, Räucherwaren oder Kräuter-kissen und Teemischung - in der **Kräuterwelt** kann man gute Bilder deiner **Produkte** auf jeden Fall gebrauchen. Auf was kommt es an? Wie setze ich meine Produkte gekonnt in Szene und schaffe es **Bilder** zu schießen, die meine besonderen **Kräuterkreationen** auch in ihrer **Wertigkeit** zeigen? Bring zum Workshop deine Produkt(e) mit und wir arbeiten vor Ort an deinen Produktfotos. Du kannst sowohl mit einer **hochwertigen Kamera**, aber auch mit deiner **Handykamera** fotografieren. Bring deine Utensilien mit und dann kannst du direkt auch zuhause damit weiter machen. *Beim Anmelden bitte Produkte und verwendete Kamera/Handy notieren.*

mit **STEFAN WEISS, Fotoprofi aus Marktredwitz**

Freitag, 6. Mai 2022 - 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Infostelle Naturpark Steinwald, Marienstraße 41, 95689

Fuchsmühl | **Anmeldung:** mail@kundl.online

25 € - 3 h | 20 € - Kräuter&Leut Mitglieder



Osterwanderung

Sammele mit uns das Osterblühnest!

Gemeinsam gehen wir durch Wald und Wiese und sammeln **Osterblüher** - Pflanzen, die zu dieser Jahreszeit bei uns blühen. Kräuterleut und Besucher sind eingeladen gemeinsam zu spazieren und Halt zu machen bei all den schönen **Frühjahrsblühern** - bei denen wir unser **Wissen zu den Pflanzen** teilen. Vielleicht finden die **Kinder** auch das ein oder andere **Ei**, das der **Osterhas** hat fallen lassen?

OSTERMONTAG

18. April 2022 - 13 Uhr, ca. 2,5 h

TREFFPUNKT: Wanderparkplatz Fuchsmühl

5 €, Kinder frei - keine Anmeldung



Ziegenfrischkäse selber machen

aromatisiert mit Frühlingskräutern

Familie Brandl hat eine Ziegenzapfstelle am Rande des Manteler Waldes für **frische Ziegenmilch** in Wiesendorf. Milch, die nicht frisch verkauft wird, verarbeitet sie direkt weiter zu Käse, unter anderem **Frischkäse**. Ein sehr feines Produkt, das sie auf der Glasschleif auch vorführen und **zubereiten** wird. Natürlich **verkosten** wir auch gemeinsam die frische Zubereitung, verfeinert mit wilden Kräutern der Glasschleif. Bock auf **Ziegenfrischkäsebrote**?



mit **Erika Brandl vom Ziegenhof in Wiesenhof bei Weiden**

Freitag, 13. Mai 2022 - 15:00 - 17:00 Uhr

Glasschleif 1, 95704 Pullenreuth

Anmeldung: mail@kundl.online

20 € - 2 h, inkl. Verkostung

15 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Bestimm dir deine Jahreszeit

Der phänologische Jahresreigen

Die Natur hat auch einen **Kalender** für uns parat - fern der Monate und Tage bestimmen hier **Pflanzen die Jahreszeiten**.

Insgesamt gibt es 10 davon und natürlich auch zehn Pflanzen, die uns sagen, wann es soweit ist. Die Lehre der Jahreszeitenpflanzen nennt man Phänologie. Wir machen eine Runde durch das Jahr und erfahren von den **Zeigerpflanzen - Genuss, Heilkunde und Wissenswertes**. Einen Kalender zum Festhalten der Jahreszeiten gibt es mit dazu. Natürlich wollen wir die Jahreszeit auch schmecken und je nachdem wer Mitte Mai Saison hat wird in **Speis und Trank** genossen.



mit **Cornelia Müller,**

Kräuterkundige aus Pullenreuth

Samstag, 14. Mai 2022 - 14:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung: mail@archwild.studio

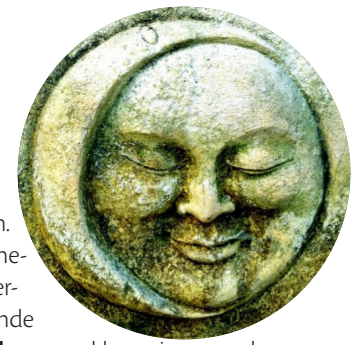
Treffpunkt: Glasschleif 1, 95704 Pullenreuth

25 € - 2,5 h, inkl. Verkostung |

20 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Mondwissen

Ursache, Wirkung & Unterstützung im Alltag



Das **Mondwissen** ist empirisches, d.h. Erfahrungswissen, das früher von Generation zu Generation mündlich weitergegeben wurde. Es ist die beobachtende Verknüpfung von **Ursache und Wirkung** und hatte immer schon zahllosen Regeln, die sich der heutige Mensch nicht mehr merken kann oder will, und für deren Anwendung er keine Zeit hat. Doch halt, **es steckt System dahinter!** Und das ist schnell wieder gelernt. Der Kosmos ist geordnet, wir sind Teil dieser harmonischen Ordnung und können uns in dieses Wissen und seine Regeln wieder einfühlen - **wissenschaftlich belegbar**. In meinem Leben ist der **Rhythmus der Mondin**, wie ich sie liebevoll nenne, integriert. Rhythmen und ihren Sinn möchte ich euch nahe bringen: Zeitersparnis, bessere Überlebenschancen, einfaches, wirkungsvolles **Unterstützen unserer Gesundheit und Schönheit**.

mit **EVA RISTL, Kräuterkundige aus Bad Neualbenreuth**

Samstag, 21. Mai 2022 | ab 10:00 Uhr | Treffpunkt: Maiersgrünerstr. 2,

Bad Neualbenreuth | **Anmeldung:** evaristl@aol.com

20 € - ca 3 h | 15 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Eine kreative Reise zu dir selbst

Waldbegegnung

Möchtest du mehr **über dich** erfahren? Und wie soll das bitte **bei einer Wanderung** gehen? Lasst uns unbeschwert durch Wald und Wiesen streifen. Dabei öffnen wir unsere **Intuition**. So spielen wir mit unserer **Kreativität** und werfen einen **Blick in unsere Seele**. Als **Waldpädagogin** lässt uns **Martina** den Wald spüren und die **Kunsttherapeutin Nicole** begleitet euch mit **spannenden Anstößen**. Was zeigt sich für uns auf? Hier gibt es den Aha-Effekt! **Bitte bringt einen Korb zum Sammeln von Naturmaterialien mit.**



mit **Nicole Aumann aus Pullenreuth und Martina Dötsch aus Göppmansbühl am Bach**

Mittwoch, 25. Mai 2022 - 16:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Tauritzmühle

Anmeldung: nicole.aumann@icloud.com

25 € - 2 h | 18 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Die Vielfalt im Bärnauer Hinterland

Samstag,
28. Mai 2022 - 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Urtweg 9, Hohenthann
5 €, Kinder frei | keine Anmeldung

mit **ALEXANDRA MORGADO**
Kräuterkundige aus Hohenthann



Das **grüne Band** beleuchtet die Natur des ehemaligen **Grenzraums**. Jahrelang war es ein Todesstreifen, es war aber auch ein Ort, der nicht genutzt wurde, in der die **Natur ihren Lauf** nahm. Dabei man den ganzen Grenzraum mit einbeziehen. In dieser **ehemaligen Randlage** finden wir heute eine wunderbare Vielfalt an **Wiesen-Orchideen** und anderen **Raritäten**. Gemeinsam wandern wir über diese besonderen Flächen und werden staunen, welche **Fülle an Kräutern und Pflanzen** uns hier begegnen.

Kräuter und Bäume in der Stille

An diesem Tag werden wir an **einem ganz besonderen Ort** sein. Im **Klausurbereich der Klosterschwester** - einem **Ort der Stille** - haben wir die Möglichkeit auf einer wunderbaren Wiese die **Kräuter & Bäume** etwas anders zu betrachten. Welche **Botschaften** können sie uns geben? Wir haben auch etwas **Poesie** für euch vorbereitet und **Atemübungen**, die ihr in der Stille genießen könnt. Zum Ausklang gibt es im KUBZ Garten ein feines **Räuchererlebnis**.



mit **SANDRA SCHERBL & PETRA STARK**,
Zert. Kräuterführerinnen aus Waldsassen

Freitag, 3. Juni 2022 - 15:30 - 17:30 Uhr

Kloster- und Naturerlebnispark, Brauhausstraße 1-5,
95652 Waldsassen | Anmeldung: sandra.scherbl@t-online.de

16 € - 2 h | 14 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Kraft der Elemente

TAGESWORKSHOP

Altes und Neues Heilpflanzenwissen

Die **Zeit um die Sommersonnenwende** herum ist die **Hohe Zeit der Heilkräuter**. Jetzt, wo die Sonne ihren höchsten Stand erreicht hat, wachsen die **wirksamsten Heilpflanzen- und Kräuter**. Angereichert mit allen ätherischen Kräften bieten sie uns ihre **gesundheitsfördernden Eigenschaften** dar. Im **Geiste unserer Altvordenen** wollen wir in diesem Praxisseminar eintauchen in die **florale Fülle** und diese, zusammen mit **Heilpraktiker Jens Breinfeld**, mit allen Sinnen erleben und genießen.

mit **JENS BREITFELD**,

Heilpraktiker aus dem Erzgebirge

Samstag, 11. Juni 2022 - 10:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Am Friedhof, Waldeck/Kemnath

Anmeldung: mail@kundl.online

Beitragspauschale: 70 €

Wie Nachtschattengewächse Geschichte schrieben

ABENDVORTRAG

Dieses, fast schon **verschämt hervorschauende Blümchen**, im Schatten der alten Burgruine wachsend, mag der oberflächliche Betrachter leicht übersehen. Dabei könnte es dem dort Verweilenden so manch **fantastische Geschichten** erzählen, ihm seinen alten Namen „Apollonia“ entgegenraunen und von Göttern, Pharaonen, Königen, Kaisern, Heiligen, Hexen und Alchimisten zu berichten wissen. Das **Bilsenkraut**, ist nur eine von vielen Pflanzen mit einer langen, spannenden und wechselvollen Historie. Als tödliche Gifte gefürchtet, als Nahrungsmittel verehrt, als Heilmittel gepriesen haben die Nachtschattengewächse Geschichte geschrieben. Begleiten sie **Heilpraktiker und Pflanzenexperte Jens Breinfeld** auf die spannende, multimediale Reise in die Welt dieser faszinierenden Pflanzenfamilie.

mit **JENS BREITFELD**

Samstag, 11. Juni 2022 18:30 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Altes Schulhaus,

Unterer Markt 63, Waldeck/Kemnath

Anmeldung: mail@kundl.online

Beitrag: 15 €



JUNI - JULI

Omas Hausmittel

Hustensaft aus Spitzwegerich

Oma wusste: **altbewährte Hausmittel** sind in der Erkältungszeit eine Wohltat! Mit natürlichen Inhaltsstoffen aus **Honig und Spitzwegerich**, wollen wir einen Hustensaft selber machen. Bei einem Spaziergang wird gesammelt und im Anschluss, bei schönem Wetter in **idyllischer Umgebung, im Freien**, zubereitet. Dabei erfahren Sie Wissenswertes rund um den Spitzwegerich. *Bitte bringen Sie ausgekochte Gläser mit Schraubverschluss, Schneidebrett, Schneideudel und evtl. ein Getränk mit.*



mit **ANNETTE HÄHNLEIN & NEPOMUK NEIDIGK** aus Röslau

Sonntag, 12. Juni 2022 | 11:30 - 14:30 Uhr

Treffpunkt: Bibersbach 14, 95195 Röslau

Anmeldung: info@annettehaehnlein.de

Tel: 09232-880781 oder 09232/70637

25 € inkl. Honig |

20 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Kräuterfestival mit Handwerkskunst

Tag der offenen Gartentür

Seit 2008 wurden in Waldsassen über 340 Kräuterführer und Kräuterführerinnen von nah und fern ausgebildet. An diesem Tag stellen Sie nicht nur ihre **selbst gemachten Produkte** aus, sondern möchten auch den Besuchern zeigen, was Sie alles in der Kräuterführerausbildung vermittelt bekommen haben. Es gibt allerlei **Stände mit Naturprodukten, Kräutern und Handwerk**. Um **14:00 Uhr** führt unsere **Hildegard von Bingen Expertin Johanna Eisner** durch unsere Hildegardbeete. Auch mit dabei sind die weit über den Landkreis hinaus bekannte Bio-Gärtnerei Becher aus Ebnath, die Filzmeisterin Anita Köstler mit ihrer Filzwerkstatt für Kinder sowie Erlebnisbauer Michael Richtmann und die Grenzlandkäserei und natürlich **wir von Kräuter&Leut**.

Samstag,

26. Juni 2022 | 10:00 - 18:00 Uhr

**Kultur- und Begegnungszentrum und
Umweltstation Abtei Waldsassen
Brauhausstraße 1-5, D-95652 Waldsassen**



Natur & Kultur

am bayerisch-tschechischen
Grenzkamm

Wanderung in einer **einzigartigen Landschaft** am **ehemals Eisernen Vorhang zwischen Bayern und Böhmen**. Entdecken wir **das verschwundene Dorf Paulusbrunn**. Wo einst Häuser standen hat sich die **Natur vieles zurückgeholt**, doch der geübte Blick lässt Verborgenes erkennen. Auch werden **Wildkräuter** auf dieser Wanderung nicht zu kurz kommen. Es erwartet Sie eine **Mischung aus Geschichte, alten Erzählungen und Kräuterkunde**.



mit **Andrea Wolf, Kräuterkundige** aus Bärnau

Samstag, 2. Juli 2022 - 13:30 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Grenzübergang Bärnau

Anmeldung: andrea.wolf.baernau@gmail.com

10 € | 8 € - Kräuter&Leut Mitglieder

Der Tod am Wegesrand

Kräuterführung mit
besonderer Wirkung

Wir wandern rund um **Neuhaus im Waldnaabtal**, suchen und finden **giftige und/oder todbringende** Pflanzen. Dazu gibt es jeweils morbide Geschichten und **garantiert keine** Verkostung.



mit **ANITA NACKE**

**zertifizierte Kräuterführerin &
Sozialpädagogin** aus Neuhaus

Freitag, 8. Juli 2022 | 16:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schafferhof, Naabstraße, Neuhaus

Anmeldung: anita.nacke@web.de

10 € - 2 h | 8 € - Kräuter&Leut Mitglieder



Kräuter in ihrer Heimat

Fotoworkshop - vielmehr eine
fotografisch-szenische Wanderung

Sie stellen Ihre teure Kamera meist auf „Automatik“ und wundern sich über das mittelmäßige Ergebnis? Bei einer kleinen Wanderung in der **Ahornberger Flötz** erhalten Sie Informationen zur **Kameratechnik, zu den wichtigsten Einstellungen** (Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert) und zur Bildkomposition. Wir setzen mit „**natural light**“ Kräuter am Wegesrand und auf den Waldwiesen in Szene und sprechen in kleiner Gruppe über unsere Ergebnisse und über das spannende Hobby „**Naturfotografie**“. Die Wanderung (ca. 7 km) richtet sich an Einsteiger mit einer Kamera mit Wechselobjektiv oder einer hochwertigen Kompaktkamera.

mit **MARTIN SCHMID** aus Immenreuth

Samstag, 9. Juli 2022 | 14:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz ehem. Gaststätte Flötztal (Ortsmitte Ahornberg)

Anmeldung: mail@kundl.online

30 € | 25 € - Kräuter&Leut Mitglieder



Ewilpa zum Kennenlernen

Essbare Wildpflanzen
auf dem Schlossberg in Waldeck

Lernen Sie bei einer Führung durch den **Ewilpa** die heimische Pflanzen kennen und erfahren Sie mehr über seine **Entstehung und den Nutzen**. Den Abschluss bildet die gemeinsame Herstellung einer Schüttelbutter oder eines Smoothies **mit Blüten und Pflanzen**, die wir gemeinsam im Ewilpa gesammelt haben. Wir zeigen Ihnen **im Detail 5 Pflanzen**, die Sie leicht in Ihren Alltag einbringen können – damit Sie die **grüne Kraft der Natur** nutzen können.

mit **ELISABETH ZINTL**,

Kräuterkundige aus Waldeck

Sonntag, 24. Juli 2022 | 10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Hotel Hollerhöfe Waldeck

Anmeldung: elisabeth.zintl@hollerhoeft.de

12 € | 8 € - Kräuter&Leut Mitglieder



ins Flosser Land und zum Doost

Den **Kreislehrgarten**, den **Bockradweg** auf historischer Bahnlinie, die **ehemalige Richtstätte** von Floß, historische **Terrassenfelder**, eine **Aussichtsplattform in den Steinwald** sowie ringsherum in den Oberpfälzer Wald, Schlehens-Heckenzonen, uralte Obstbäume und eine **neu angelegte Streuobstwiese**, Magerwiesen, bunte Blühstreifen, ein Seerosenteich, nadelbedeckte Waldpfade zum Barfußgehen, eintauchen in das sagenumwobene **Naturschutzgebiet Doost**, in dem es unter anderem vielerlei Farne zu entdecken gibt, ein **Durchkriechstein**, vorbei an einem historischen, typisch oberpfälzischen Bauernanwesen, eine **Orchideenwiese** und immer wieder herrliche Ausblicke in die Landschaft sowie Rückblicke in die beinahe **1075-jährige Geschichte** von Floß - Dies alles erleben wir auf dieser **abwechslungsreichen Wanderung auf dem Findlingsweg**. 3 Stunden ist die reine Gehzeit, wenn wir uns viel Zeit nehmen, werden wir 4 bis 5 Stunden unterwegs sein. In der Nähe des Seerosenteichs werden wir ein **Picknick** machen. *Bitte jedeR etwas mitbringen.*

NETZWERKTREFFEN

von **Christine Schreiber**,

Grafikerin & Kräuterkundige aus Floß, geführt

Sonntag, 31. Juli 2022 | 10:00 Uhr

Treffpunkt: Kreislehrgarten Floß

Anmeldung: nicht notwendig

5 € | Kinder frei

Archäobotanik

was ist das, wie geht das, was kann das?

In diesem Vortrag wird in die Arbeitsweise der **Archäobotanik** eingeführt. An konkreten Fallbeispielen wird die **erstaunliche Erhaltungsbreite pflanzlicher Reste** aufgezeigt und die Vielfältigkeit der Fundumstände. Es wird erklärt mit welcher **detektivischer Akribie** auf Ausgrabungen Funde geborgen werden und mit welchen Methoden diese Proben dann ausgewertet werden. Die Interpretation der Funde wirft dann **verblüffende Schlaglichter** auf die Aussagekraft der Funde. Jeder Hinweis ist immer auch eine Spur zur **Rekonstruktion** gesellschaftlicher Vorgänge, des **längst vergangenen Alltags** und sogar der fremden Glaubensvorstellungen unserer Vorfahren.



mit **STEFAN WOLTERS**,
Archäologe aus Bärnau/Bamberg
Sonntag, 19. August 2022

18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Seminarraum Geschichtspark

Anmeldung: nicht notwendig

15 €

Kräutermärchen, Sagen & Bräuche

an einem magischen Ort

Märchen, Sagen und alten Geschichten

vermitteln die Natur und alle Pflanzen besonders auf der **Herzensebene**. Lass Dich vom Märchen auf eine **wunderbare Reise** mitnehmen und Du wirst die Natur mit anderen Augen sehen.



mit **ULRIKE GSCHWENDTNER**,
Zert. Kräuterführerin aus Weiden

Sonntag, 24. August 2022 | 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: St. Quirin, Parkplatz an der Kirche, 92715 Püchersreuth

Anmeldung: 0151-253 188 01, info@wildekraeuterundco.de

20 € | 17 € für Kräuter&Leut Mitglieder

Wald-Gesundheitstraining

Rund um den Kurpark Bad Berneck

Wald-Gesundheitstraining ist eine der effektivsten und schönsten Methoden, um von Anspannung und Erschöpfung in einen Zustand innerer **Ruhe und Gelassenheit** zu gelangen. Mehr noch: Die Wissenschaft konnte nachweisen, dass Wald-Gesundheitstraining tatsächlich vielfältige positive Wirkungen auf ein **stärkeres menschliches Nerven-, Immun- und Hormonsystem** hat. Mein Wald-Gesundheitstraining umfasst langsame, sanfte Bewegung, achtsame Ruhe- und Wahrnehmungs-Übungen, den (leisen) Austausch untereinander, viel Zeit für sich selbst und – das **Bewusstsein für Wald und Natur** als unsere natürliche Lebensgrundlage.



mit **ANDREAS BÜTTNER**,
WALD-GESUNDHEITSTRAINER
aus Seybothenreuth

Samstag, 3. September 2022

16:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Bad Berneck, Marktplatz

Anmeldung: andreas@amb-relax.de

25 € | 20 € für Kräuter&Leut
Mitglieder

Marmeladenparty

Reneclaudenmarmelade für die eigene Speisekammer

Um diese Jahreszeit schenkt uns Mutter Natur die Früchte unserer Pflaumenbäume mit **saftig süßen Reneclauden**. Gemeinsam ernten und verarbeiten wir die Früchte an diesem Tag zu einer **himmlischen Marmelade**. Dabei kommen Begegnung, Austausch und auch das **leibliche Wohl am Lagerfeuer** nicht zu kurz. Abschließend erhält jeder Teilnehmer einige Marmelade zum mitnehmen. Bitte bringen Sie ausgekochte Gläser mit Schraubverschluss, Getränk und Grillsachen mit.

mit **ANNETTE HÄHNLEIN & NEPOMUK NEIDIGK** aus Röslau

Samstag, 3. September 2022 ab 10:30

Treffpunkt: Bibersbach 14, 95195 Röslau

Anmeldung: info@annettehaehnlein.de

Tel: 09232-880781 oder 09232/70637

20 € + Material nach Gebrauch





Im Unterholz

von Moosen, Farnen und Flechten

Moose, Farne und Flechten - sie zählen zu den **Ältesten unserer Erde**. Sie siedelten auf dem Land und machten die Erde **urbar**, lebensfähig für die Tierwelt. Dinosaurier, Eiszeiten und Warmzeiten wanderten über sie hinweg und noch heute finden wir Verwandte dieser bei uns auf der Erde. **Im Unterholz**, verschattet durch das Blätterdach leben sie und waren schon immer faszinierend - vom **Goldglück, der innigsten Vereinigung zweier Lebewesen, Heilkraft bis hin zum Genuss** erkunden wir die Wald-Etage „Unterholz“.

mit **Cornelia Müller**,
Kräuterkundige aus Pullenreuth
Freitag, 9. September 2022

16:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Glasschleif 1, 95704 Pullenreuth
Anmeldung: mail@archwild.studio
20 € | 15 € für Kräuter&Leut Mitglieder

Auf den Spuren des "Weißen Goldes"

Der Roh- und Nährstoff Kaolin

Wanderung und **geologische-botanische Entdeckungsreise** zum **Hutschenreuther-Denkmal** mit Informationen zum **Kaolin**, dem Grundstoff des Porzellans.

Veranstaltung der **Ökologischen Bildungsstätte**
Hohenberg an der Eger e.V.

Sonntag, 9. Oktober 2022 | 14:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Steinhaus | **Anmeldung:** nicht notwendig
freiwilliger Beitrag

Du hast **Lust auf mehr Kräuter**? Unser ganzes Kurs-, Seminar- und Vortragsangebot findest du online unter:

www.kundl.online/veranstaltungen

PS: Viele Termine gibt es auch auf Anfrage - ob als Geschenk, zum Geburtstag oder als schöne Veranstaltung unter Freunden.



Yogaabend mit Teemandala

Sanfter Feierabend

Mit **Teekräutern** aus Feld, Flur und meinem Garten beginnen wir mit einem **Teekräuter-Mandala** den Abend. Sanft trocknen die Kräuter auf der Yoga matte an und es beginnt im Raum zu duften - **Yogazeit**. Zur End-Entspannung dürfen nun die Kräuter **in die Tasse wandern**. Während der Ziehzeit nehmen wir uns bewusst Zeit für uns und im Anschluss genießen alle die Tasse Tee in Stille oder mit sanfter Musik.

mit **ALEXANDRA SPERBER**

Yoga-Lehrerin aus Walpersreuth

Freitag, 30. September 2022 | 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Walpersreuth 1, 92715 Püchersreuth

Anmeldung: alexandrasperber@web.de

20 € | 15 € für Kräuter&Leut Mitglieder

Seifensieden nach alter Tradition

Naturseifen Basiskurs

Aus pflanzlichen Ölen und Fetten stellen wir **nach altem Verfahren Seife** her, variiert mit verschiedenen **ätherischen Ölen, Kräutern und Gewürzen**. Jeder TeilnehmerIn kreiert seine **eigene Seife**, mit den notwendigen Kenntnisse um auch **zu Hause** die eigene Seife herzustellen, oder neue **Rezepte zu entwickeln**. Bitte bringen sie zu diesem Kurs eine Schürze oder ähnliches bzw. alte Kleidung mit, die den einen oder anderen Fettfleck verkraftet. Eine Schutzbrille (Baumarkt) wäre von Vorteil, kann aber auch gestellt werden.

Die frische Seife kann nicht transportiert werden, die Abholung nach dem Aushärten werden wir deshalb individuell vereinbaren.



mit **DORIS BURGER**, Kräuterpädagogin aus Waldershof

Mittwoch, 12. Oktober 2022 | 17:00 - ca. 20:00 Uhr

Treffpunkt: Masch 7, 95679 Waldershof

Anmeldung: 09231/72891 | info@naturwerkstatt-steinwald.de

69 € inkl. Skript & Seifenblock | 60 € für K&L Mitglieder

O K T O B E R

Heilpflanzen der Germanen ABENDVORTRAG

Eine Entdeckungsreise zu den **Heilkräutern der germanischen Völker**. Zahlreiche Heil- und Zauberpflanzen aus der heimischen Natur werden ausführlich vorgestellt. Dabei gibt es Einblicke in die **magisch-schamanische Heilkunst** unserer Vorfahren.

mit **RUDI BEISER**

Freitag, 14. Oktober 2022 - 19:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Glasschleif 1, 95704 Pullenreuth

Anmeldung: mail@kundl.online

Beitragspauschale: 15 €



Geheimnisse der Hecken

TAGESWORKSHOP

Heckensträucher
Medizin, Nahrung & Schutz

**Dozent, Buchautor &
Wildkräuterexperte seit über
40 Jahren, aus Friesenheim-Schuttern**

Hecke und Mensch stehen seit Jahrtausenden in enger Beziehung. Hecken waren nicht nur **Feld- und Weidengrenzen**, sondern sie spendeten **Medizin und Nahrung**. Am Beispiel ausgewählter Sträucher werden wir die **Verwertbarkeit in der Küche und als Heilmittel** kennenlernen. Manche **Heckensträucher, wie Holunder oder Weißdorn** galten als Wohnsitze der Götter und Geister. Deshalb ranken sich um Hecken viele **Mythen und Legenden**, von denen einige erzählt werden. Außerdem sind **Hecken** enorm wichtig für den Naturhaushalt, beispielsweise als **Nahrung und Schutz für Vögel und Insekten**. Mit einer Exkursion in der Natur!

mit **RUDI BEISER**

Samstag, 15. Oktober 2022

9:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Glasschleif 1,
95704 Pullenreuth

Anmeldung: mail@kundl.online

Beitragspauschale: 70 €



Winter Weihnacht

BUCHVORSTELLUNG



Samstag, 22. Oktober 2022 ab 18:00 Uhr

Treffpunkt: Harder Weg 15, 95679 Waldershof

Anmeldung: mail@kundl.online

Veröffentlichung: Herbst 2022

Die Quitte

In Küche & Apotheke

Hast Du schon mal etwas über den **Hesperiden Garten** gehört? Wie ist das Wort **Marmelade** entstanden und warum hat man die Quitte als **Venusapfel und Brautpflanze** bezeichnet? Was ist **Verjus** und wie kann man die Kraft der Quitte nicht nur im Winter genießen? Die Quitte ist vielfältig und wir finden sie nicht nur in der **Hausapotheke von Hildegard von Bingen**, sondern auch in der **Kosmetik und in der Küche**. Mythologie, Ethnomedizin, Duft, unzählige **Rezepte mit Erzählungen und Erklärungen** erwarten Dich in diesem spannendem Seminar.



mit **MARIE SWAKOWSKI** aus Thierstein,
Zert. Kräuterführerin,

Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard von Bingen

Samstag, 22. Oktober 2022 | 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Hohenmühle 2, 95199 Thierstein (Sägewerk)

Anmeldung: marie.swakowski@yahoo.com

30 € | 25 € für Kräuter&Leut Mitglieder



Pflanzenvielfalt

Überblick & Einordnung

Die **Fülle der Natur** ist atemberaubend. Abertausende verschiedene Pflanzenarten besiedeln die Erde. Allein in Deutschland sind es **mehrere Tausend**. Bei einer Kräuterwanderung begegnet man nur einigen davon und doch sind es meist zu viele um sich alle zu merken. Der Vortrag gibt eine **Einordnung alles Grünen** und versucht einen **verständlichen Überblick über die Pflanzenarten** zu vermitteln.

mit **CHRISTL HORN**,
Zert. Kräuterführerin aus Ebnath
Samstag, 12. November 2022

14:00 - 16:00 Uhr | **ONLINE** - Link per Mail

Anmeldung: c.horn@howa-neusorg.de

15 € | 10 € Kräuter&Leut Mitglieder

Selbstständig Werkzeuge & Musterformulare

Rechnungsformular, Liquiditätsplanung,
Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, Kalkulation und Budget

Nach Steuerbasis und Grundwissen zur Produktherstellung braucht es **Tools für den Überblick**. Im kleinen wie im großen Gewerbe sind eine verständliche und übersichtliche Dokumentation und greifbare Zahlen **wichtige Parameter**. Wir besprechen **verschiedene Musterformulare**, die im Seminarpaket enthalten sind. Ulrike Gschwendtner erklärt für Laien verständlich und beantwortet Eure Fragen zum Schritt in die **Kräuter-Selbstständigkeit** anhand ihrer Erfahrungen als zertifizierte Kräuterführerin, Buchhalterin und Inhaberin einer biozertifizierten Kräutermanufaktur.

mit **ULRIKE GSCHWENDTNER**,
Zert. Kräuterführerin aus Weiden
24. November 2022 - 18:30 - 21:00 Uhr | **ONLINE** - Link per Mail

Anmeldung: info@wildekraeuterundco.de

49 € - 2,5 h, inkl. Musterformulare und Fragerunde

44 € Kräuter&Leut Mitglieder



WinterWeihnachts Wanderung

Kräuter&Leut Wanderung

Mit Auszügen aus unserem Buch, **Schätzen, die wir im Winter in der Natur** finden und der feinen Kunst sie in **Genuss, Heilkunde und vielen schönen Dingen** zu verwenden. Kräuterleut stellen auf der **Wanderung** ihre **Rezepte und Ideen** vor und am Ende gibt es unser neu erschienenes Buch **WinterWeihnacht** natürlich auch zu kaufen - ein formidables Weihnachtsgeschenk. In der Glasschleif werden wir einen **kleinen „Kräuterladen“** aufbauen - mit Produkten aus dem Kräuter&Leut Netzwerk.

Freitag, 9. Dezember 2022

17:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Glasschleif 1, 95704 Pullenreuth

5 €, Kinder frei
keine Anmeldung

Mit Kräuter&Leut durchs Kräuterjahr 2022

Informationen zur Plattform, Anmeldelinks & weitere Infos: www.kundl.online

- FR 05.02. **Natürlich & Gesund (online)**
mit Jens Breitfeld
- SA 12.03. **Frühlingskräuter (online)**
mit Walburg Ernst
- DO 24.03. **Selbstständig (online)**
mit Ulrike Gschwendtner
- DO 31.03. **Social Media im BayernLAB Wunsiedel**
mit Barbara Thierfelder
- MO 18.04. **Osterwanderung**
mit Kräuter&Leut
- FR 29.04. **Waldgesundheitstraining**
mit Nathalie Zimmermann
- FR 06.05. **Produktfotografie**
mit Stefan Weiss
- FR 13.05. **Ziegenfrischkäse selber machen**
mit Erika Brandl
- SA 14.05. **Bestimm dir deine Jahreszeit**
mit Cornelia Müller
- SA 21.05. **Mondwissen**
mit Eva Ristl
- SA 18.05. **Die Vielfalt im Bärnauer Hinterland**
mit Kräuter&Leut | Alexandra Morgado
- MI 25.05. **Eine kreative Reise zu dir selbst**
mit Nicole Aumann & Martina Dötsch
- FR 03.06. **Kräuter&Bäume**
mit Sandra Scherbl & Petra Stark
- SA 11.06. **Kraft der Elemente**
mit Jens Breitfeld
- SA 11.06. **Wie Nachtschattengewächse Geschichte
schrieben,** mit Jens Breitfeld
- SO 12.06. **Omas Hausmittel**
mit Annette Hähnlein & Nepomuk Neidigk
- SA 26.06. **Kräuterfestival und Handwerkskunst**
KUBZ Waldsassen
- SA 02.07. **Natur & Kultur**
mit Andrea Wolf

- FR 08.07. **Der Tod am Wegesrand**
mit Anita Nacke
- SA 09.07. **Kräuter in ihrer Heimat - Fotoworkshop**
mit Martin Schmid
- SO 24.07. **Ewilpa zum Kennenlernen**
mit Elisabeth Zintl
- So 31.07. **Auf dem Findlingsweg**
mit Kräuter&Leut | Christine Schreiber
- SO 19.08. **Archäobotanik**
mit Stefan Wolters
- SO 24.08. **Kräutermärchen, Sagen & Bräuche**
mit Ulrike Gschwendtner
- SA 03.09. **Wald-Gesundheitstraining**
mit Andreas Büttner
- SA 03.09. **Marmeladenparty**
mit Annette Hähnlein & Nepomuk Neidigk
- FR 09.09. **Im Unterholz**
mit Cornelia Müller
- SO 09.10. **Auf den Spuren des weißen Goldes**
ÖBI Hohenberg
- FR 30.09. **Yogaabend mit Teemandala**
mit Alexandra Sperber
- MI 12.10. **Seifensieden nach alter Tradition**
mit Doris Burger
- FR 14.10. **Heilpflanzen der Germanen**
mit Rudi Beiser
- SA 15.10. **Geheimnis der Hecken**
mit Rudi Beiser
- FR 21.20. **WINTERWEIHNACHT Buchvorstellung**
mit Kräuter&Leut | Cornelia Müller
- SA 22.10. **Die Quitte**
mit Marie Swakowski
- SA 12.11. **Pflanzenvielfalt (online)**
mit Christl Horn
- DO 24.11. **Selbstständig 2 (online)**
mit Ulrike Gschwendtner
- FR 9.12. **WinterWeihnachtsWanderung**
mit Kräuter&Leut



Kräuter&Leut, i.V.: Cornelia Müller, Tannenhäusl 2, 95704 Pullenreuth | www.kundl.online mail@kundl.online